**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 В класса составлена на основе:

1.Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.

2. Примерной программы по физической культуре основного общего образования.

3.Учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10» на 2014-2015 учебныйгод.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.   Всего -105 часа.

**Цель обучения –**формированиеразносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость, гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность, и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

**Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметныерезультаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированости качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметныерезультаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание обучения**

**1. Знания о физической культуре:**

* + - **История физической культуры.**
* Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
  + - **Физическая культура (основные понятия).**
* Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
  + - **Физическая культура человека.**
* Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
   * + **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
   * Подготовка к занятиям физической культурой.

* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.
  + - **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1. **Физическое совершенствование**

* **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**
* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

1. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

* **Гимнастика с основами акробатики*.***
* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
* **Легкая атлетика*.***
* Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.
* **Лыжные гонки.**
* Передвижения на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* **Спортивные игры.**
* Баскетбол. Игра по правилам.
* Волейбол. Игра по правилам.
* Футбол. Игра по правилам*.*

**Сдача норм комплекса ГТО принимается в течение учебного года.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | Спортивная игра волейбол | **21** |  |  | | 15 | | 6 |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |  | 18 | |  | |  |
| **4** | Легкая атлетика | **21** | 11 |  | |  | | 10 |
| **5** | Лыжная подготовка | **12** |  |  | | 12 | |  |
| **6** | Спортивная игра баскетбол | **12** | 12 |  | |  | |  |
| **7** | Плавание | **2** |  |  | |  | | 2 |
| **8** | Спортивная игра футбол | **9** |  |  | |  | | 9 |
| **9** | Национальные виды спорта (Кореш) | **3** |  |  | | 3 | |  |
| **10** | Спортивная игра бадминтон | **7** | 4 | 3 | |  | |  |
|  | **Итого** | **105** | **27** | **21** | | **30** | | **27** |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | Без учета времени | | | | | |

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Литература**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2012.
2. Гомельский А.Я . Баскетбол.- М, 2008 - 223с.
3. Беляев А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2006-320с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт . - Просвещение, 2007 -215с.
5. Осокина Т.И. Детские подвижные игры.- Просвещение,2005 -189с.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

**КАЛЕНДПРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 классI четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кл-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Основные понятия** | **Планируемые результаты** | | | **Контроль и учёт знаний** | **Д\з** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | План | Факт |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 5/1 | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» | Правила поведения, техника безопасности  Спринтерский бег, высокий старт | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках фи­зической куль­туры, строевые упражнения.» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. ***Познавательные:*** уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уро­ках физической культуры, выпол­нять строевые упражнения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | ТБ  Комплекс 1 | 01.09 |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 мв/с** | 1 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..**Бег 30 м- на результат.** | Стартовый разгон | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с доми­ками» и «Сал­ки - дай руку» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:***проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | 04.09 |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | Финальное усилие. | Знать технику встречной эстафеты. | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осу­ществлять свою деятельность по об­разцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять челноч­ный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | Текущий | Комплекс 1  Бег трусцой без учёта времени | 06.09 |  |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочкиПодтягивание- на результат | 1 | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.Подтягивание- на результат | Эстафетный бег, эстафетная палочка | взаимодействовать со сверстниками | **-**формулировать и удерживать учебную задачу.  **-**контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **-**формулировать собственное мнение | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1  Девочки:  «5» «4» «3»  19 10 4 | Бег трусцой без учёта времени | 08.09 |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат**П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые» | Техника бега, ускорение | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» «3»  10,4 10,9 11,6 | Бег трусцой без учёта времени | 11.09 |  |
| 6 | **Метание мяча** с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | 3/1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя- на результат**. П/и «Кто дальше бросит» | Правила поведения | Знать технику метания на дальность, понимать правила подвижной игры «Кто дальше бросит» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  ***Регулятивные:*** осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции  ***Познавательные:*** рассказать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижной игры «Кто дальше бросит» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | Мальчики:  «5» «4» 3»  10 6 2  Девочки:  «5» «4» «3»  15 8 4 | Метание мяча | 13.09 |  |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег – на результат**. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | техника метания | Знать правила тестирования метания мячав цель, понимать правила подвижной игры«Попади в мяч» | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения  ***Регулятивные:***адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания мяча на дальность и правила подвижной игры «Попади в мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |  | Метание мяча | 15.09 |  |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель» | техника метания | Уметь выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  **-**адекватная мотивация учебной деятельности | Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Мальчики:  «5» «4» «3»  34 27 20  Девочки:  «5» «4» «3»  27 21 17 | Метание мяча | 18.09 |  |
| 9 | **Прыжки** и многоскоки. **Прыжки с/м-нарезультат.** | 3/1 | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места | техника прыжка с/м | Выполнять прыжок в длину с места на результат, знать правила подвижных игр «Салки», «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:***  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***рассказать о технике выполнения прыжка  в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, установки на безопасный образ жизни. | Мальчики:  «5» «4» «3»  195 160 140  Девочки:  «5» «4» «3»  185 150 130 | Прыжки ч/з скакалку | 20.09 |  |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | **Гладкий бег** | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры | ***Коммуникативные:*** организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение  ***Регулятивные:*** использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |  | Прыжки ч/з скакалку | 22.09 |  |
| 11 | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | 1 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Техника прыжка в длину | Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении. | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношений к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | Мальчики:  «5» «4» «3»  340 300 260  Девочки:  «5» «4» «3»  300 260 220 | Прыжки ч/з скакалку | 25.09 |  |
| **Баскетбол (16ч)** | | | | | | | | | | | |
| 12 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись» | ТБ на уроках спортивных игр | формирование  умений планировать общую цель и  пути еѐ достижения. | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | проявление активности,  стремление к получению новых  знаний. | Текущий | Т.Б. Комплекс №1. | 27.09 |  |
| 13 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Быстро и точно» | Терминология баскетбола | обнаружение ошибок  при выполнении учебных заданий  отбор способов их исправления | -адекватная мотивация учебной деятельности  -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности  -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | проявление активности,  стремление к получению новых  знаний. | Текущий | Комплекс №1. | 29.09 |  |
| 14 | История возникновения.баскетболаВедение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | научаться  простейшим способом контроля за  отдельными показателями физической  подготовленности. | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Текущий | Комплекс №1. | 02.10 |  |
| 15 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | обогащение  двигательного опыта жизненно-  важными двигательными умениями и  навыками. | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс №1. | 06.10 |  |
| 16 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | Правила игры. | обогащение  двигательного опыта жизненно  важными двигательными умениями и  навыками. | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | отработка навыков  самостоятельной и групповой работы. | Текущий | Комплекс №1. | 09.10 |  |
| 17 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | научаться  простейшим способом контроля за  отдельными показателями физической  подготовленности. | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Оценка техники ведения мяча на месте | Комплекс №1. | 11.10 |  |
| 18-19 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | 2 | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | обнаружение ошибок  при выполнении учебных заданий,  отбор способов их исправления | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | владения умениями  совместной деятельности. | Текущий | Комплекс №1. | 13.10  16.10 |  |
| 20-21 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 2 | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | научаться  простейшим способам контроля за  отдельными показателями физической  подготовленности. | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Текущий | Комплекс №1. | 18.1020.10 |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | научаться  простейшим способом контроля за  отдельными показателями физической  подготовленности. | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном  -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс №1. | 23.09 |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | Стойка и передвижения игрокаВедение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | обнаружение ошибок  при выполнении учебных заданий  отбор способов их исправления. | -выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -этические чувства | проявление активности,  стремление к получению новых  знаний. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 25.10 |  |
| **Бадминтон 4 часа** | | | | | | | | | | | |
| 24-25 | Игровые стойки в бадминтоне | 2 | Стойка при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. | основные игровые стойки бадми-та | Знать виды стойки, и удары открытой и закрытой стороной ракетки | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выпол-нять удары открытой и закрытой стороной ракетки в разных стойках | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальнойспра-ведливо­сти и свободе | Текущий | Прыжки через предметы разной высоты | 27.1030.10 |  |
| 26 | Передвижения по площадке | 1 | Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | передвижение по площадке | Знать виды стойки, и удары открытой и закрытой сторой ракетки и использовать их при передвижении по площадке | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки, уметь правильно передвигаться по площадке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Сгиб. Разгиб. Туловища | 1.11 |  |
| 27 | Общая физическая подготовка бадминтониста. | 1 | Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. | виды ударов и подач | Знать, как выполнять упражнения на короткие быстрые и удаленные удары | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выполнять короткие быстрые и удаленные удары | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Сгиб. Разгиб. Туловища | 28.10 |  |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кл-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Основные понятия** | **Планируемые результаты** | | | **Контроль и учёт знаний** | **Д\з** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **УУД** | **Личностные** | **План** | **Факт** |
| **Бадминтон (3ч)** | | | | | | | | | | | |
| 28 | Проведение и организация соревнований | 1 | Атакующий удар «смеш». | правила проведения и организации соревнований | Знать виды стойки, и удары открытой и закрытой стороной ракетки и использовать их при передвижении по площадке | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки, уметь правильно передвигаться по площадке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Прыжки через предметы разной высоты | 10.11 |  |
| 29-30 | Тактика игры. | 2 | Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки. | Тактические действия в игре | Знать, как выполнять упражнения на короткие быстрые и удаленные удары | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, опре­делять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятель­ности.  ***Познавательные:*** уметь выполнять короткие быстрые и удаленные удары | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Сгиб. Разгиб. Туловища | 13.1115.11 |  |
| **Гимнастика (18ч)** | | | | | | | | | | | |
| 31 | **Висы и упоры. Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 6/1 | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | Вис  согнувшись, вис  прогнувшись  (мальчики),  смешанные висы  (девочки).  Инструктаж по ТБ | -адекватная мотивация учебной деятельности  -формулировать и удерживать учебную задачу  -использовать общие приёмы решения задач.  - ставить вопросы и обращаться за помощь. | формирование у  учащегося ценностных ориентиров в  области физической культуры. | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание | 17.11 |  |
| 32 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 1 | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор» | Название г/ снарядов | научаться преодолевать  трудности при выполнении заданий. | **-**выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | научаться планировать  режим дня, обеспечивать оптимальное  сочетание нагрузки и отдыха. | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | 20.11 |  |
| 33 | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 | Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры» | Название г/ снарядов | научаться преодолевать  трудности при выполнении заданий. | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | научаться планировать  режим дня, обеспечивать оптимальное  сочетание нагрузки и отдыха | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | 22.11 |  |
| 34 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. | 1 | Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком» | Соскок | научаться отбирать  физические упражнения поих  функциональной направленности. | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач | Мальчики:  «5» «4» «3»  6 4 1 Девочки:  «5» «4» «3»  15 10 8 | Упр на перекладине, подтягивание | 24.11 |  |
| 35-36 | Круговая тренировка. Упраж нения на г/снарядах | 2 | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами» | Название г/снарядов | научаться отбирать  физические упражнения поих  функциональной направленности. | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  -слушать собеседника , формулировать свои затруднения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | 27.1129.11 |  |
| **37** | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 6/1 | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам» | Вскок в упор присев | освоение правил  здорового и безопасного образа жизни | Использовать установленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | уметь сохранять  правильную осанку при  разнообразных формах движения. | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 01.12 |  |
| 38 | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка» | Способы регулирования физ нагрузок |  | Использоватьустановленные правила в контроле способа решения  -ставить и формулировать проблему.  - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности |  | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 04.12 |  |
| 39 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит» | Правила соревнований | освоение правил  здорового и безопасного образа жизни | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результат  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | уметь сохранять  правильную осанку при  разнообразных формах движения | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 06.12 |  |
| 40 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки» | Название г/снарядов | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 08.12 |  |
| 41 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину.Поднимание туловища.Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Название г/снарядов | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае разхождения действия и его результата  -контролировать процесс и результат деятельности.  - определять общую цель и пути её достижения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 11.12 |  |
| 42 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Название г/снарядов | научаться выполнять упражнения  прикладной направленности. | -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок  -контролировать процесс и результат деятельности  - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Текущий | Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад | 13.12 |  |
| **43** | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 6/1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | Акробатика | Научаться выполнять  комплексы физических упражнений  для утренней зарядки | - использовать речь для регуляции своего действия  - применять правила и пользоваться инструкциями  **-** управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействие | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Текущий | Акробатические упражнения | 15.12 |  |
| 44 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря» | Кувырки, стойка, мост, перекат | Научаться выполнять  комплексы физических упражнений  для утренней зарядки | - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей  -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач. | Текущий | Акробатические упражнения | 18.12 |  |
| 45 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана» | Кувырки, стойка, мост, перекат | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | уметь контролировать  осанку. | Текущий | Акробатические упражнения | 20.12 |  |
| 46 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц» | Кувырки, стойка, мост, перекат | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | уметь контролировать  осанку. | Текущий | Акробатические упражнения | 22.12 |  |
| 47 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | Акробатическая комбинация | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | уметь контролировать  осанку. | Текущий | Акробатические упражнения | 25.12 |  |
| 48 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | Акробатическая комбинация | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | **-** формулировать и удерживать учебную задачу  -ориентироваться в разнообразии способов решения задач  - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь | уметь контролировать  осанку. | Текущий | Акробатические упражнения | 27.12 |  |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кл-во**  **часов** | | **Элементы содержания** | **Основные понятия** | **Планируемые результаты** | | | | **Контроль и учёт знаний** | **Д\з** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | | **УУД** | **Личностные** | **План** | **Факт** |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 | | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход.  основы правильной техники | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 12.01 |  |
| 50 | Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 | | Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 15.01 |  |
| 51 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 | | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | обморожения и травмы. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 17.01 |  |
| 52 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 | | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 19.01 |  |
| 53 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 | | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | Научиться выполнять торможение плугом. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 22.01 |  |
| 54 | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | 1 | | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Торможение «плугом».. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 24.01 |  |
| 55 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | Повороты переступанием | Научиться выполнять поворот плугом. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: Соблюдать правила безопасности. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 26.01 |  |
| 56 | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». | Лыжные мази, торможение и повороты | Научиться выполнять поворот плугом. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | 29.01 |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 | | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | координация, выносливость | Научиться выполнять эстафету по этапам. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Прогулка на лыжах | 31.01 |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 | | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | Виды лыжного спорта | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Мальчики:  «5» «4» «3»  6,30 7,00 7,30 Девочки:  «5» «4» «3»  7,00 7,30 8,10 | Прогулка на лыжах | 02.02 |  |
| 59 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок | 1 | | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Текущий | Прогулка на лыжах | 05.02 |  |
| 60 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 | | **Лыжные гонки – 2 км.** Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | торможения | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Мальчики:  «5» «4» «3»  14,00 14,30 15,30 Девочки:  «5» «4 «3»  14,30 15,00 16,30 | Прогулка на лыжах | 07.02 |  |
| **Национальная борьба (Кореш) (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | **Национальная борьба (Кореш)**  Вводный | 1 | | Характеристика спортивной борьбы. Беседа с демонстрацией наглядных пособий и показ учебных видеофильмов. | Иметь общие понятия спортивной борьбы. | научаться выполнять  комплексы физических упражнений  для профилактики и коррекции  нарушения осанки. | | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности | развитие  самостоятельности в поиске решений  различных задач | Текущий | Приседание 3х10 | 09.02 |  |
| 62 | Стойки, захваты. | 1 | | Общая характеристика техники борьбы «Кореш» Самостраховка, основные положения борцов и захваты. | Знать историю развития татаро- башкирской борьбы «Кореш». | научаться отбирать  физические упражнения поих  функциональной направленности. | | -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности  - выполнять учебные действия | развитие  самостоятельности в поиске решения  различных задач | Текущий | Приседание 3х10 | 12.02 |  |
| 63 | Захват в стойке за пояс. Самоконтроль | 1 | | Национальная борьба кореш. Стойки, захваты. Захват в стойке за пояс. Основы самоконтроля при занятиях борьбой кореш. Правила и организация соревнований по борьбе кореш. | Знать: правила соревнований, основы самоконтроля.  захваты. | научаться выполнять  упражнения прикладной  направленности. | | -оказывать в сотрудничесте взаимопомощь  -контролировать и оценивать результат своей деятельности | уметь управлять  своими эмоциями | Текущий | Приседание 3х10 | 14.02 |  |
| **Волейбол (15ч)** | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | | Правила игры, технические приёмы | | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Комплекс 3. | 16.02 |  |
| 65-66 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 2 | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | | Правила игры, технические приёмы | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Текущий | Комплекс 3. | 19.0221.02 |  |
| 67-68 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 2 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | | Правила игры, технические приёмы | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Комплекс 3. | 24.0226.02 |  |
| 69-70 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | | Правила игры, технические приёмы | | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 28.0202.03 |  |
| 71-72 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | | Правила игры, технические приёмы | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 05.0307.03 |  |
| 73-74 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 2 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | | Терминология игры.  Прямой нападающий удар | | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 12.0314.03 |  |
| 75-76 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 2 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | | Правила игры, технические приёмы | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 16.0319.03 |  |
| 77-78 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 2 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). | | Тактика свободного нападения | | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 21.03 |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кл-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Основные понятия** | **Планируемые результаты** | | | **Контроль и учёт знаний** | **Д\з** | **Дата проведения** | |
| **Предметные** | **УУД** | **Личностные** | **План** | **Факт** |
| 79-80 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 2 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | Тактика свободного нападения | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 30.0302.04 |  |
| 81-82 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 2 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Правила игры, технические приёмы | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. | Осуществлять судейство игры. | Текущий | Комплекс 3. | 04.0406.04 |  |
| 83-84 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 2 | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Правила игры, технические приёмы | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Текущий | Бросок и ловля мяча | 09.04  11.04 |  |
| **Плавание (2ч)** | | | | | | | | | | | |
| 85 | Освоение техники плавания | 1 | История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка | Имитацион-ные движения | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках пла­вания, правила входа в воду, технику выпол­нения упраж­нений «Кро- кодильчик» и «Поплавок» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** соблюдать органи­зационно-методические требования, входить в воду, выполнять упражне­ния «Крокодильчик» и «Поплавок» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | Текущий | Комплекс №2 | 13.04 |  |
| 86 | Освоение техники плавания: кроль на груди и на спине | 1 | Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. | Уверенно держаться на воде | Знать технику работы рук и ног при пла­вании кролем на груди и кролем на спине | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** плавать кролем на грудии кролем на спине | Развитие мотивов учеб-ной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | Текущий | Комплекс №2 | 16.04 |  |
| **Футбол (9ч)** | | | | | | | | | | | |
| 87 | Стойка игрока. Передвижение. | 1 | История развития футбола. Передвижение игрока, удары по мячу. Техника безопасности при игре в футбол. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | Текущий | Комплекс №4 | 17.04 |  |
| 88 | Удар по мячу | 1 | Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты фут­больных упраж­нений сущест­вуют, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекии.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 20.04 |  |
| 89 | Остановки мяча подошвой | 1 | Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 23.04 |  |
| 90 | Правила игры | 1 | Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | м:  «5» - 10,  «4» - 9-7,  «3» - 6 раз.  д:  «5» - 8,  «4» 7-5,  «3» - 4 раза. | Комплекс №4 | 25.04 |  |
| 91 | Ведение мяча по прямой | 1 | Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 27.04 |  |
| 92 | Ведение с изменением скорости | 1 | Ведение с изменением скорости | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 30.04 |  |
| 93 | Ведение без сопротивления защитника | 1 | Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз:  м:  «5» - 15,  «4» - 14-11,  «3» - 10  д:  «5» -12,  «4» - 11-8,  «3» - 7. | Комплекс №4 | 02.05 |  |
| 94 | Остановка внутренней стороной стопы | 1 | Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 04.05 |  |
| 95 | Удар после остановки. Итоговое тестирование. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол. | играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спор­тивной игры Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять фут­больные упражнения, играть в спор­тивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях | Текущий | Комплекс №4 | 07.05 |  |
| **Легкая атлетика(10ч)** | | | | | | | | | | | |
| 96 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 1 | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.П/и «Салки на марше» | полоса препятствий Бег на средние дистанции | Знать правила проведения тестирования 5ега на 1000 м, | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени | 11.05 |  |
| 97 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 4/1 | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – **на результат**.П/и «Салки на марше» | Бег на средние дистанции | Знать правила проведения тестирования 5ега на 1000 м, | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Тестирование бега на 1000 метров. | Бег трусцой без учёта времени | 14.05 |  |
| 98 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат** | 1 | Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. **Подтягивание- на результат** | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с доми­ками» и «Сал­ки - дай руку» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | 16.05 |  |
| 99 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 1 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. **Бег 30 м- на результат.** | Стартовый разгон. | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки с доми­ками» и «Сал­ки - дай руку» | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав-ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | Мальчики:  «5» «4» «3»  5,0 6,1 6,3  Девочки:  «5» «4» «3»  5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | 18.05 |  |
| 100 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. | 1 | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | Правила соревнований | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Мальчики:  «5» «4» «3»  10,2 10,8 11,4  Девочки:  «5» «4» 3»  10,4 10,9 11,6 | Бег трусцой без учёта времени | 21.05 |  |
| 101 | **Прыжки** в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | 3/1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) **Прыжки с/м-нарезультат.** | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Оценка техники прыжка с/м | Бег трусцой без учёта времени | 23.05 |  |
| 102 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | 25.05 |  |
| 103 | **Прыжки в высоту- на результат.** Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. **Прыжки в высоту- на результат.** П/и «Кто дальше бросит» | Толчковая нога | Знать технику выполнения прыжка в вы­соту с прямого разбега и спосо­бом «перешаги­вание», правила подвижной игры «Вышиба­лы с ранением» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и способ­ствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и спо­собом «перешагивание», играть в подвижную игру «Вышибалы с ра­нением» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях | Оценка техники прыжка в/в | Бег трусцой без учёта времени | 28.05 |  |
| 104 | Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние | 2/1 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. | Техника метания мяча | Уметь выполнять метание малого мяча с места | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Оценка техники прыжка с/р | Бег трусцой без учёта времени | 30.05 |  |
| 105 | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | 1 | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | Техника метания мяча | Уметь выполнять метание малого мяча с места | **-**формулировать учебную задачу.  **-**определять, где применяются действия с мячом  - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Оценка техники метания мяча | Бег трусцой без учёта времени |  |  |

**Приложение №1**

**Комплекс №1**

**домашних заданий по физкультуре**

**для учащихся 5-6 классов**

Бег на месте высоко поднимая колени – 4-5 подходов по 16-22 раз

Прыжки в длину с места - 10-14 прыжков

Отжимание от пола - 4-6 подходов по 8-14 раз

или подтягивание в висе лежа - 4-6 подходов по 8-16 раз

или подтягивание в висе (мальч) - 3-5 подходов по 3-6 раз

**Комплекс №2**

**домашних заданий по физической культуре**

**для учащихся 5-6 классов**

Поднимание туловища из положения сидя (ноги слегка согнуты в коленях и зафиксированы)

***2-3 подхода по 12-16 раз***

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от стула, дивана, кресла)

***2-3 подхода по 12-16 раз***

или от пола ***2-3 подхода по 6-10 раз***

3. Прыжки со скакалкой

***2-3 подхода по 35-45 прыжков***

или прыжки в длину с места ***8-10 раз***

или выпрыгивание из полного приседа ***2-3 подхода по 8-10 раз***

**Комплекс №3**

**домашних заданий по физкультуре для девочек 5-6 классов**

**(выполнять ежедневно, отдых между подходами до 1 минуты)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

*2-3 подхода по 6-10 раз*

или подтягивание в висе лежа

*2-3 подхода по 8-10 раз*

Поднимание туловища из положения сидя на полу (ноги согнуты в коленях, ступни зафиксированы), руки прижаты к груди (перекрещены)

*2-3 подхода по 12-20 раз*

Приседание на одной ноге («пистолет»)

*2 подхода по 6-8 раз на каждой ноге*

4. Упражнение для расслабления мышц и дыхательные упражнения

**Комплекс №4**

**домашних заданий для учащихся 5-*6* классов**

**(выполнять ежедневно)**

Равномерный бег 4-6 минуты, общеразвивающие упражнения на месте (из разминки на уроке физкультуры)

а) Прыжки в длину с места (прыжок за прыжком) 3-5 подходов по *8-12* прыжков

б) *или* прыжки в шаге с ноги на ногу 3-5 подходов по *10-15* прыжков

в) *или* выпрыгивание с полного приседа вверх 3-5 подходов по *10-15*выпрыгиваний (для мальчиков и девочек)

а) Подтягивание в висе лежа 3-5 подходов:

мальчики - по *15-17* раз в подходе

девочки - по *12-15* раз в подходе

б) *или* мальчики: подтягивание на высокой перекладине 3-5 подходов по *3-8* раз в подходе

в) *или* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики и девочки) 3-5 подходов по *14-25* раз в подходе

*Примечание: отдых между подходами до 1 минуты*